

# Koronarsportgruppe Plettenberg feiert 25-Jähriges

Sport treiben unter ärztlicher Aufsicht und Anleitung – so halten sich die Herzsportler seit 1985 fit. Feier am Samstag

Verschleppte Krankheiten, beruflicher oder privater Stress, ungesunde Lebensweise, überwiegend sitzende Tätigkeit und damit verbunden Übergewicht: all dies kann unter anderem dazu führen, dass „die Pumpe“ nicht mehr so will wie sie soll. Mehr körperliche Bewegung ist in der Regel die beste Methode, nach einem Herzinfarkt oder einer Bypassoperation wieder in Schwung zu kommen oder Herzkrankheiten vorzubeugen.

**PLETTENBERG** ■ Sport treiben unter ärztlicher Aufsicht und unter Anleitung versierter Übungsleiter – das hat sich die Koronarsportgruppe Plettenberg seit 25 Jahren auf die Fahne geschrieben. Am kommenden Samstag, 24. April, 11 Uhr, wird im Holthäuser Saal das Jubiläum gefeiert.

Erste Überlegungen zur Gründung einer Sportgruppe für am Herzen erkrankte Menschen datieren aus dem Jahr 1978. Aber erst 1985 setzten Dr. Sichert und Dr.

Prehl diesen Vorschlag des inzwischen verstorbenen Dr. Ulrich Schröder in die Tat um. Damals noch unter dem Dach der Volkshochschule fand der erste Übungsabend am 24. April 1985 in der alten Böddinghauser Sporthalle statt. Unter der Übungsleitung von Lothar Roch stand vorsichtig dosiertes leichtes Lauftraining mit gymnastischen Übungen auf dem Programm. Und zur Sicherheit parkte der Rettungswagen der Feuerwehr vor der Tür.

„Karl-Ludwig Rühlmann, Hubert Makowski, Egon Vormweg, Gerd Pape – sie zählten zu den Männern der ersten Stunde“, erinnert sich Gerhard Schütz als heutiger Vorsitzender.

Unter der Amtsführung seines Vorgängers Hans Gutschank, der damals mit dem 2. Vorsitzenden und Kassierer Volker Ries die Geschicke leitete, schloss sich die inzwischen auf knapp 60 Mitglieder angewachsene Gruppe im Jahre 1995 der Mehrspartenabteilung des SC Plettenberg an. Nachdem sich diese Abteilung 2007 vom SC Plettenberg losgesagt hat, agieren auch die Koronarsportler unter dem Dach des neuen Plettenberger Sportclub (PSC).

Einiges hat sich geändert seit den Gründerjahren. Die stark gewachsene Mitgliederzahl ermöglicht inzwischen vier Übungsgruppen. Drei für Teilnehmer mit ärztlicher Verordnung, wo die Krankenkasse zuzahlt, eine für Interessenten, die keine Verordnung mehr bekommen, aber in Absprache mit ihrem Hausarzt weiter etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Auch die Aktivitäten sind vielfältiger geworden. So stehen, nach einleitendem Aufwärmen, auch Spiele wie Basketball, Hockey oder Volleyball auf dem Programm. Sport macht Spaß und ver-

**INFO-TELEGRAMM**

### Wissenswertes zur Herzsportgruppe

- Vorsitzender der Herzsportgruppe ist Gerhard Schütz, 2. Vorsitzender und Geschäftsführer Klaus Hägerbäumer, als Kassierer fungiert Volker Ries, sein Stellvertreter ist Alfred Sedlag, Beisitzer Richard Grabinski.
- Die Übungszeiten: Trainingsgruppe mit höherer körperlicher Belastung: montags 19.15 - 20.15 Uhr, (alte Sporthalle Böddinghausen); Trainingsgruppe mit geringer sportlicher Belastung: donnerstags, 17.15 - 18.15 Uhr (Kapelle im Krankenhaus); Frauengruppe mit Verordnung: donnerstags, 16 - 17 Uhr (Kapelle im Krankenhaus); Gymnastikgruppe ohne Verordnung, montags, 19.15 - 20.15



Auch Hockey wird gespielt. Uhr, (alte Sporthalle Böddinghausen)

• Weitere Informationen bei: Gerhard Schütz, Tel. (0 23 91) 45 60 36, Volker Ries, Tel. 99 09 50, Klaus Hägerbäumer, Tel. 5 09 43  
• Internet: [www.plettenbergersportclub.de](http://www.plettenbergersportclub.de); E-Mail: [herzsportplbg@aol.com](mailto:herzsportplbg@aol.com)



Die Aktivitäten der Koronarsportgruppe sind überaus vielfältig.

bindet – deshalb nimmt auch die gemeinsame Freizeitgestaltung breiten Raum ein. Davon künden Fahrten und Ausflüge, unter anderem zur Meyer-Werft in Papenburg, ins Ford-Werk Köln, ins Kraftwerk Elverlingsen oder Geselliges wie Kaffeefahrten auf der Bigge und Grillfeten. Seit drei Jahren verfügt die Gruppe über einen neuen Defibrillator, in dessen Umgang die Übungsleiter eigens geschult worden sind. Eingesetzt werden musste das Gerät indes noch nie. Sicher

auch ein Beleg dafür, dass die ärztliche Supervision stets ge-griffen hat. Die Koronarsportgruppe sieht sich in diesem Zusammenhang allen Ärzten zu großem Dank verpflichtet, die als Ratgeber oder vor Ort bei den Übungsstunden zur Verfügung gestanden haben und stehen: Dr. Harald Prehl, Dr. Arno Sichert, Dr. Jürgen Krautheim als Chefarzt des Plettenberger Krankenhauses, Dr. Manfred Cramer, Ute Hülsmann, Dr. Albrecht Kauerert und Dr. Bay vom Krankenhaus Werdohl.